

NUTRITION

Le régime alimentaire originel consistait de fruits, de légumes, de grains et de noix. Ce n'est que plus tard, après le déluge, qu'entre en scène l'option de la chair. La recherche scientifique a prouvé que le régime alimentaire de base est encore le plus sain. En mangeant des aliments à leur état naturel, non raffinés et sans additifs, plusieurs maladies peuvent être évitées ou même souvent renversées (annulées).

Mangez avec plaisir. Les aliments devraient plaire aux yeux aussi bien qu'avoir de la saveur. Notre alimentation devrait chaque jour inclure une variété d'aliments. En combinant différents types d'aliments, nous nous assurons que nous avons tous les substances nutritives nécessaires à une bonne santé.



Nous pouvons obtenir des **protéines** de plusieurs autres sources que la viande. Les fèves et les pois sont d'excellentes sources, spécialement quand ils sont mangés avec des grains entiers tels que le riz brun, le blé entier, l'avoine ou le maïs. Les noix sont aussi riches en protéines, mais devraient être utilisées en petites quantités parce qu'elles contiennent beaucoup de gras. Même les légumes tels que le brocoli et les pommes de terre contiennent de la protéine et ont aussi beaucoup de vitamines et de minéraux. Plusieurs mythes existent au sujet de la quantité de protéines nécessaires. La plupart des personnes consomment beaucoup trop de protéines qu'il n'est nécessaire, ce qui fait qu'elles font trop travailler leurs reins et cela produit des maladies rénales.

Les hydrates de carbone sont une source d'énergie importante. Il est par contre mieux de limiter les hydrates de carbone comme le sucre trouvé dans la plupart des desserts, des bonbons, des boissons non alcoolisées et ces céréales sucrées. Les hydrates de carbone complexes sont bien meilleurs pour nous. De bonnes sources incluent les pommes de terre, le riz brun, les pains et les céréales de grains entiers.

Limitez les gras de l'alimentation. Le lard, les matières grasses, le beurre, le poisson, la viande, la volaille, la margarine, des aliments frits, la crème, la mayonnaise et le fromage contiennent des gras saturés qui ne sont pas bons. Les gras de plante, tels que les avocats, les olives, les graines et les noix, utilisés avec modération, sont plus sains. Si vous utilisez des produits laitiers, choisissez-les sans gras.

Les **fibres** sont comme des brosses à récurer dans nos corps pour garder notre système digestif propre et fonctionnant bien. Des aliments forts en fibres sont les fruits frais, les légumes, les noix et les grains entiers. Les viandes, les produits laitiers et les aliments raffinés n'ont pas de fibres et tendent à obstruer le système digestif, conduisant à la maladie. Des recherches montrent qu'un régime alimentaire fort en fibres décroît le risque de plusieurs formes de cancer.

Le **sodium (sel)** est caché dans plusieurs aliments tels que les produits de la viande, les cornichons, et aliments en conserve, les produits cuits avec du soda à pâte ou de la poudre à pâte et plusieurs céréales pour le repas du matin. Il contribue à la haute pression artérielle et à la maladie cardiaque. Faites attention au sodium et essayez d'en limiter la quantité dans votre alimentation.

Que devrais-je manger? Un régime alimentaire végétarien équilibré est le meilleur. Chaque jour, nous devrions savourer des portions généreuses de légumes et de fruits. Mangez des grains entiers – ils ont toutes les fibres, les vitamines et les minéraux qui sont enlevés quand ils sont raffinés. Ils aident aussi à éviter de trop manger et l'obésité car ils sont beaucoup plus satisfaisants. Soyez certain d'inclure des légumineuses et des noix dans votre alimentation.

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée! Un bon petit-déjeuner devrait contenir le repas ayant le plus de calories. Choisissez des aliments haut en fibres et en hydrates de carbone complexes. N'oubliez pas le fruit. Essayez de manger un bon dîner et un léger souper. Ceci vous donnera l'énergie de la journée et une meilleure nuit de sommeil.

Pour des corps en santé et beaucoup de vitalité, mangez une variété de bons aliments dans leur le plus naturelle possible et avec modération. Bon appétit!

